

災害時に知っておきたいスピード缶詰レシピ

～身近なおのお菓子が調味料として大活躍～

ツナ缶×ジャガイモ×ベビースター 「ジャーマンポテト」

【材料1人分】

じゃがいも中1/2個 ベビースター適量
ツナ大さじ1 塩、こしょう少々

【作り方】

- ①じゃがいもは薄めのいちよう切りにする
- ②ポリエチレンの袋にじゃがいもとツナと塩、胡椒を入れて軽く揉み込む
- ③鍋の水に袋に水が入らないように沈めながら空気を抜き、ねじり上げながら上の方を2回しっかりくる
- ④鍋に入れて蓋を閉めたら強火にかける
- ⑤沸騰したら中火で5分加熱する
- ⑥火傷しないように取り上げる
- ⑦ベビースターを袋に入れて軽く混ぜる

MEMO

災害時に知っておきたいスピード缶詰レシピ

～身近なおのお菓子が調味料として大活躍～

鯖缶×トマト缶×チョコレート

「鯖カレー」

【材料2人分】

米150g	カレールー50g（2かけ程度）
水200g	鯖缶190g（1缶）
チョコレート10g（2かけ程度）	カットトマト（1缶）400g

【作り方】

- ①米と水はポリエチレンの袋に入れて軽く揉んでおく
- ②別の袋に鯖とトマトを入れて軽く揉み鯖をほぐしておく
- ③カレーのルーとチョコレートも入れる
- ④鍋の水に袋に水が入らないように沈めながら空気を抜き、
ねじり上げながら上の方を2回しっかりくる
- ⑤2つの袋を鍋に入れて蓋を閉めたら強火にかける
- ⑥沸騰したら中火で20分加熱して火を止めて、
カレーは引き上げ、米はそのまま10分蒸らす
- ⑦カレーは袋の中でよく混ぜて炊き上がった米と一緒に頂く

MEMO

災害時に知っておきたいスピード缶詰レシピ

～身近なおのお菓子が調味料として大活躍～

コンビーフ×卵×ポテトチップス 「スパニッシュオムレツ」

【材料1人分】

卵1個 塩ひとつまみ
コンビーフ大さじ1 チップ3枚～5枚程度

【作り方】

- ①ポリエチレンの袋に卵とコンビーフと塩を入れて軽く揉み混む
- ②鍋の水に袋に水が入らないように沈めながら空気を抜き、
ねじり上げながら上の方を2回しっかりくくる
- ③袋を鍋に入れて蓋を閉めたら強火にかける
- ④沸騰したら中火で5分加熱する
- ⑤ポテトチップスを袋に入れて軽く混ぜる

MEMO